detkityumen.ru

Восьмой месяц

О чудном месяце. Август был очень спокойным и приятным месяцем для меня. Могу сказать, что за всю мою беременность, сейчас, я нахожусь в состоянии полной эйфории от происходящего)) Как я и говорила в прошлом рассказе, 5 августа мы были на свадьбе у друзей. Все прошло просто замечательно! Мы веселились, и наша семья была примером для многих, что не могло меня не радовать.10 августа, я получила свои долгожданные декретные денежки, хоть и не много, но все же, мы купили для сынульки все необходимое, так, скажем, докупили, до собирали пакеты в род дом, закупились электроникой, осталось приобрести диван, и наше гнездышко в полной мере готово к встрече с нашим принцем. Мы собрали кроватку, это было очень занимательно и волнительно)) Особенно, было приятно наблюдать за мужем, как он старательно крутит и вертит ложе для сына)) Все постирали и погладили)) А 11 числа, мы сходили на долгожданный 3 скрининг. Он такой прекрасный! Мы смотрели на сынульку, и не могли нарадоваться))) Весели мы 1829 гр., я выдохнула с облегчением, ведь комментарии посторонних людей о том, что я очень худая, живот маленький, и я не кормлю ребенка, мне изрядно поднадоели. Сынок большой, и красивый)) После, сходила на прием, и что вы думаете, за две недели набрала аж 2 кг! Меня аж подкосило)) теперь, общая прибавка в весе составляет 5 кг, 350 гр. Вес на данный момент 66,350.

О новой квартире. Наш новый дом становится все краше. С вещами сына, здесь стало еще краше. Очень мне здесь нравится, и я очень надеюсь, что мы здесь задержимся. Как же трудно без собственного жилья…

О состоянии здоровья. Ходить и вправду стало тяжелее. Отеки кистей и стоп теперь нападают каждый день. Это неприятно. Бессонница атаковала, засыпаю в 4 утра, просыпаюсь в 3 дня. Я так жить не привыкла, люблю тратить день на что-то полезное, но ни как это исправить не могу. Пропал аппетит, хочется только фрукты, мел и мясо. Но, это не самое страшное. Неделю назад, у нас начались тренировочные схватки. И если честно, то я думаю, что скоро рожу. Организм начал чистку, меня начало подташнивать, иногда тянет только поясницу, иногда только матка в тонусе, а иногда и тянет низ живота. Каждый день, становится все драгоценнее. Мой гинеколог ушла в отпуск, и я хожу к другому врачу уже два приема. Найти с ней, так сказать, единение я не могу. Она меня совершенно не чувствует, и не понимает. Следующий прием уже будет у моего любимого врача, но доходить бы до этой встречи. Вот и сегодня, пришла я со своими жалобами, а мне только записали КТГ, и больше ничего. Сказали, вызывать скорую, если будет плохо. На данный момент, состояние хорошее, но, мы с мужем решили завтра для профилактики и с целью проверки посетить род дом. Так что, возможно, что следующий рассказ уже будет о родах))

О состоянии души. В последнее время мне совсем не хочется куда-то ходить, с кем - то видится или говорить. Мне так хорошо наедине с собой, и вдвоем с мужем. Все время проводим вместе. Мы находимся в ожидании, много разговариваем и обсуждаем будущее. Я готовлю мужа к партнерским родам, вернее сказать, консультирую и провожу лекции))) Все таки хорошо, когда есть такой родной и надежный человек рядом…

Сегодня 25 августа, у нас 34 недели и 2 дня. Очень нам не нравится погода, даже не погулять толком((Лето пролетело, мне его совсем не хватило((Сынок очень активный, не дает мне заснуть. Всем передаем большой привет, и посылаем хорошее настроение)))

Комментарии специалиста

Анна Косцынич, перинатальный психолог.

Ведущий программ по дородовой подготовке "Клуба будущих родителей" (**ДРЦ "Лукошко"** **http://lukoshko72.ru**).

Яна вступает в этап активной подготовки к родам и встрече с малышом. Женщины инстинктивно начинают «вить гнездышко» с утроенной энергией, не зря это явление носит название «гнездование». Встреча все ближе и ближе, и, конечно, желательно подготовиться по всем фронтам: закупить приданное, приготовить все для появления нового члена семьи, собрать пакеты в родильный дом и поставить их на видное место, чтобы в час Х документы и не тратить время на сборы.

На девятом месяце многим будущим мамам уже объективно сложнее сохранять активность на прежнем уровне. Женщины становятся более утомляемыми, накапливается физическая усталость, животик стесняет движения. Поэтому здорово, когда к последнему месяцу беременности все хлопоты и заботы оказываются позади и последние недельки женщина проводит в относительном покое, посвящая время себе: отдыху, сну, супругу, погружаясь в себя и в диалог со своим малышом.

В том числе поэтому, кстати, рекомендуется посещать курсы дородовой подготовки на 7-8 месяце: во-первых, многим мамочкам уже тяжело долго высиживать на занятиях (у нас часто на занятиях мамы буквально укладываются, устраиваются максимально удобно), и во-вторых, мало просто узнать информацию на курсах: нужно ее переработать, присвоить, поработать над своим настроем (скажем, для того, чтобы настроиться на боль и «подружиться» с ней, требуется время и внутренняя работа), потренировать дыхательные практики (расслабляющие, обезболивающие), доведя их до автоматизма. Не говоря уж о том, что доношенной беременность считается уже в 37 недель и никто не даст вам гарантии, что вы родите точно в срок. Поэтому поддерживаю Яну в том, что уже сейчас ваше семейное гнездышко находится в полной готовности.

Организм готовится: перебои со сном, аппетитом, тренировочные схватки указывают на начинающуюся гормональную перестройку Яны. Если происходит что-то непонятное (резкое ухудшение самочувствия, подозрение на подтекание околоплодных вод, резкое изменение активности малыша) – конечно, надо ехать в родильный дом, чтобы врачи оценили состояние малыша и мамы и, при необходимости, оказали помощь.

Последние дни очень ценные и важные, это последнее время в статусе «будущей мамы». От души желаю будущим мамочкам так организовать свой быт, чтобы сполна насладиться этими деньками! Совсем скоро мир перевернется, начнется совсем другая жизнь – полная забот, хлопот, запаха младенца, безграничных радостей, и очень скоро Яна и все остальные мамочки не смогут даже представить, «как я раньше вообще без ребенка жила».

Кытманова

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/db/2973/